مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية _ سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية المجلد (37) العدد (4)2015
Tishreen University Journal for Research and Scientific Studies - Arts and Humanities Series Vol. (37) No. (4) 2015

الصمود النفسي ومعنى الحياة والتدفق من وجهة نظر علم النفس الإيجابي دراسة تحليلية لصمود الجيش العربي السوري

الدكتور ريم سليمون*

(تاريخ الإيداع 12 / 5 / 2015. قبل للنشر في 9 / 8 / 2015)

□ ملخّص □

يهدف البحث الحالي إلى دراسة العلاقة بين عدة مفاهيم أساسية، تعكس مكامن القوة والضعف في الشخصية الإنسانية ومالها من دور مؤثر على الواقع النفسي والمادي للفرد، وهي الصمود النفسي ومعنى الحياة والتدفق من وجهة نظر علم النفس الإيجابي.

ويشير مفهوم الصمود النفسي إلى فكرة ميل الفرد إلى الثبات والحفاظ على هدوئه عند التعرض لضغوط أو مواقف عصيبة، فضلاً عن قدرته على التوافق الفعال والمواجهة الإيجابية لهذه الضغوط وتلك المواقف الصادمة، وبالتالي سرعة التعافي والتجاوز السريع للموقف الصادم، والعودة إلى الحالة الوظيفية العادية، واعتبار الموقف الصادم أو الضاغط فرصة لتقوية الذات وتحصينها ضد الضغوط والمواقف الصادمة مستقبلاً.

وتحاول الورقة الحالية ربط المتغيرات السابقة بصمود الجيش العربي السوري، من خلال التناول المنهجي لعناصر الورقة البحثية الحالية، الذي اعتمد على تحليل أدبيات المجال، من خلال تجميع وتنسيق الكتابات النظرية والدراسات البحثية في المجال، وتحليلها، بهدف توضيح مضامينها بما يسهم في الكشف عن ماهية الصمود النفسي والتدفق ومعنى الحياة في سياق علم النفس الإيجابي من خلال الكشف عن طبيعة هذه المتغيرات ومحدداتها وتطبيق ذلك على صمود الجيش العربي السوري، وتستند الورقة الحالية على الوصف والتفسير المنطلق من بناء قاعدة مفاهيم، وهي منهجية أقرب إلى البحث الكيفي.

وخلصت البحث الحالية إلى أهمية العلاقة بين هذه المتغيرات، وتم تحديد أهم ثمرات الصمود النفسي ومقوماته، وأهم خصائص الأشخاص ذوي الصمود النفسي

الكلمات المفتاحية: الصمود النفسي، معنى الحياة، التدفق، علم النفس الإيجابي، الجيش العربي السوري.

* أستاذة مساعدة –كلية التربية الثانية–جامعة تشرين– طرطوس– سورية.

مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية _ سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية المجلد (37) العدد (4)2015
Tishreen University Journal for Research and Scientific Studies - Arts and Humanities Series Vol. (37) No. (4) 2015

Psychological Resilience and the Meaning of Life and Flow from the Perspective of Positive Psychology: An Analytical Study of The Syrian Arab Army's Resilience

Dr. Reem Slemon*

(Received 12 / 5 / 2015. Accepted 9 / 8 / 2015)

□ ABSTRACT □

Psychological resilience refers to the individual's tendency to remain steadfast and composed in time of adversity and pressure in addition to his ability to be actively compatible and to cope positively with traumatic states and pressures.

Consequently, this is conducive to fastness in recovery and overstepping traumatic states. It also leads to the previous normal functional state, and therefore to considering the traumatic or pressing state an opportunity to empower and fortify one's self against traumatic states and pressures in the future.

The "Meaning of Life," as an idiom, is considered one of the concepts that has attracted the interest of researchers in the field of mental health. For the human being, the meaning of life relates to its value, his self-contentment and his self-appreciation in the sense that his life revolves around and within the role that he finds himself best in acting.

Frankl(1974) asserts that the meaning of life, love and identity follows the traumatic experiences that the individual encounters through his life. Bad situations are considered an opportunity for the individual to grow. To achieve this, one must have faith in the future, and without faith, there is no meaning for life or reason for living. The flow state represents the crucial factor in constituting the meaning and goal of life, and making sense and value out of it. Hence, this state pushes those who cope up with it to be creative; nay, to the highest degrees of human creativeness.

This paper attempts to link the previous variables with the resilience of the Syrian Arab Army by approaching methodologically the elements of this research paper. This methodological approach depends on analyzing the literature of the subject matter by collecting and coordinating the theoretical writings and research studies in this domain, then analyzing them in order to illustrate their underlying implications, and therefore easing the task to know the secret of psychological resilience, flow, and meaning of life within the context of positive psychology. In order to excavate for this secret, one must look for the nature of these variable and its limitations, and applying them on the resilience of the Syrian Arab Army. Thus, the current paper relies on a description and explanation emanating from building a base of concepts, and the methodology here is closer to qualitative research.

Key words: Psychological Resilience, Meaning of Life, Flow, Positive Psychology, Syrian Arab Army

***Assistant Professor, faculty of education, Tartous university, Syria.**

مقدمة:

كرّس علم النفس جانبا كبيراً من دراساته لفحص مختلف جوانب الكدر والتعاسة في حياة البشر، لكنه بخل بإسهاماته وتحليلاته و منطلقاته النظرية في تناول الجانب المضيء في حياتهم مثل (الشعور بالسعادة، والتسامح، والتفاؤل، والصمود ،والجلد، والصبر على تحمل الشدائد، فضلاً عن الجوانب الإنسانية الأكثر رقياً وتحضراً كالإحساس بمعنى الحياة ونوعية الحياة وجودتها).

ومن هنا بات البحث في مفاهيم علم النفس، خصوصاً الإيجابية منها مطلباً إنسانياً ملحّاً، بعد ما خاض البحث في تلك المفاهيم السلبية، والأمراض النفسية التي أرّقت الإنسانية طويلاً وعظّمت من آثارها، تلك المفاهيم التي شحذت الشخصية بمشاعر الحزن والاكتئاب، ونشأت لديها الرغبة والحنين في إيجاد فرع من فروع علم النفس يهتم بذلك الجانب المنير في حياة الإنسان، ذلك العلم الذي يبحث عن تلك الصفات الفاعلة والإيجابية التي تعضد من قيمة الإنسان، وتؤكد على إنسانيته وتضفي عليه عمق التسامي والتباهي بتلك المشاعر الإنسانية الإيجابية.

وبدأت هذه الخصائص الإيجابية التي تتفرد بها الشخصية الإنسانية تشخصها عيون هؤلاء العلماء الذين تخصصوا في علم النفس الإيجابي، ذلك العلم الذي راح يبحث في الإنسان عن أجمل ما فيه من مشاعر وأحاسيس.

وهذا التوجه الذي أخذه علم النفس الإيجابي إنّما كان بتوجيه من مؤسس هذا العلم مارتن سيلجمان(2003) Seligman,M الذي دعا بتوجيه منه علماء النفس للبحث عن القوى الإيجابية لدى البشر، بديلاً عن البحث في تلك الجوانب السلبية أو المضطربة في الشخصية الإنسانية . (سيلجمان،2003، 12)

ويعرّف علم النفس الإيجابي Positive psychology أنّه: "البحث الموضوعية للصفات الإيجابية في الإنسان، وللمؤسسات النفسية والاجتماعية التي تعمل على ترقية هذه الخصال وتنميتها لإعداد شخصيات إيجابية". (معمرية،2013،102).

وليس علم النفس الإيجابي تخصصاً جديداً، بل هو اتجاه لدراسة السلوك، إنّه توجه ظهر حديثاً يركز على دراسة المشاعر الإيجابية في الإنسان، ويمثل أفضل الطرق لمساعدة الإنسان في أوقات الشدة والأزمات. (Seligman,1995,p2)

ويمتلك الإنسان مشاعر إيجابية، ينبغي البحث عنها وفيها، ومعرفة تأثيرها على حياتنا والتعرف على العوامل التي تنميها وتنشطها، والتعرف كذلك على الذين يملكون مشاعر إيجابية غزيرة ، وكيف يمكن تنمية المزيد منها وجعلها مثمرة ودائمة .

ويعد مصطلح معنى الحياة Meaning of Life من المفاهيم التي استحوذت على اهتمام الباحثين في مجال الصحة النفسية، ويرتبط لدى الإنسان بقيمة حياته ورضاه عن ذاته وتقديره لها، بالمعنى الذي تنطوي عليه حياته والدور الذي يرى أنه أهل لأدائه في الحياة.

إنّ الإيمان بمعنى الحياة يمد الإنسان بالقدرة على العطاء والتسامي على الذات، فيمتد بذلك التأثير ليعمّ الإنسانية كلها، وإن كنا نستطيع على نحو مباشر إدراك القيمة التي تنطوي عليها الحياة، عندما يسعى الإنسان فيها ليحقق معنى وقيمة يعتبرها أغلى من حياته ذاتها، فالإنسان ليس مجرد شيء يوجد كالمقاعد والطاولات لكنه كائن يعيش، وإذا وجد أن حياته قد تدنت إلى مستوى مجرد الوجود كالمقاعد والطاولات فإنه ينتحر.

فقد يستطيع الإنسان تحمل تأجيل الإشباع، أو الحرمان النفسي أو الاجتماعي أو الاقتصادي، لكنه لا يستطيع أن يتحمل خلو الحياة من الهدف والمعنى، وعندما يكتشف معنى حياته يصبح مستعداً لتحمل المعاناة وتقديم التضحيات، حتى بحياته نفسها من أجل الحفاظ على هذا المعنى.

وهذا ينسجم مع الصمود النفسيPsychological Resilience في علم النفس الإيجابي الذي يعني القدرة على استعادة الفرد توازنه بعد التعرض للمحن والصعاب، بل وقد يوظف هذه المحن و الصعاب لتحقيق النمو والتكامل، وهو بالتالي مفهوم دينامي و دياليكتيكي يحمل في معناه الثبات كما يحمل الحركة.

والصمود عبارة عن قناعة داخلية تتحقق الذات الإنسانية من خلالها بالممارسة العملية المنسجمة مع هذه القناعة، والصامد لا ينتظر مكافآت من الخارج وإنما المكافآت من الذات للذات.

وتسعى البحث الحالية من خلال عرض تحليلي لهذين المصطلحين من وجهة نظر علم النفس الإيجابي أن تلقي الضوء على الصمود النفسي، ومعنى الحياة، وبعض المفاهيم النفسية الحديثة والمهمة لدى أفراد الجيش العربي السوري، ومقدار تمتعهم بهذه الصفات الإيجابية.

مشكلة البحث:

يكتسب الصمود النفسي أهميته بالنسبة للأشخاص المعرضين للمخاطر، مثل: من يعيشون في سياق الفقر، أو مناطق الكوارث والحروب، أو من يعانون من ظروف مرضية مزمنة، لكونه المعين لهم على المواجهة الفعالة والتعايش الإيجابي مع هذه الظروف، والصمود النفسي تكوين ثنائي البعد يتضمن التعرض للمتاعب والمصاعب أو حتى الأزمات والصدمات، والتوافق الإيجابي معها.

ويرتبط الصمود بالتدفق ومعنى الحياة، وهما من المفاهيم السيكولوجية ذات المضامين الإيجابية، إذ تسعى البحث الحالية إلى تفسير وتحليل صمود الجيش والشعب العربي السوري، انطلاقاً من الإقرار بأن هذه الجوانب الإيجابية التي يتمتع بها الجنود، يجب التركيز عليها انطلاقاً ممّا يسمى التمكين السلوكي للشخصية، نظراً للتحديات والصعوبات التي يتعرض لها الشعب والجيش العربي السوري خلال الأزمة الحالية.

وأجريت العديد من الدراسات على الجنود في الفيتنام، لمعرفة أسباب صمودهم واستمرارهم في المهام بعد الحرب العالمية التي خاضها ضد الاحتلال الأمريكي، وكان هناك ارتباط موجب بين التفاني والتفاؤل والصمود والانفتاح على الخبرة.

وتأسيساً على ذلك تحاول البحث الحالية الإجابة على الأسئلة الآتية:

1- ماهية الصمود النفسي؟

2- ماهية حالة التدفق؟

3- ما المقصود بمعنى الحياة؟

4- ما عوامل صمود الجيش و الشعب السوري؟

5- ما عوامل الوقاية المرتبطة بالصمود السوري؟

6- ما ثمرات الصمود النفسي من وجهة نظر علم النفس الإيجابي؟

أهمية البحث وأهدافه:

يتمثل الهدف الرئيسي لعلم النفس الإيجابي وفقاً لتصورات مؤسسيه والمهتمين به إحداث تغير نوعي في التيار الرئيسي لعلم النفس، ليدخل في اهتماماته دراسة مكامن القوة والسمات الإيجابية والانفعالات الإيجابية والشخصية الإيجابية والمؤسسات الإيجابية، بنفس الاهتمام بدراسة ظواهر الاضطراب والخلل النفسي.

وتتلخص أهمية البحث الحالية في بعدين أساسيين:

1- الأهمية النظرية: تتجلى في توصيف مفاهيم الصمود النفسي والتدفق ومعنى الحياة وأبعادها ومكوناتها من وجهة نظر علم النفس الإيجابي، وتطبيق ذلك على صمود الشعب والجيش العربي السوري.

2- الأهمية التطبيقية: ربما يفضي تناول هذه المفاهيم وعلاقتها ببعضها إلى تبين المضامين التطبيقية لهذه الحالات في جميع الحالات والمؤسسات، وفي التعليم والتدريب والتحصين للأجيال القادمة، واستخدامها في مجال الإرشاد والعلاج للحالات التي لا تتمتع بمثل هذه الخصائص الإيجابية.

أهداف البحث: تتمثل أهداف البحث الراهنة في النقاط الآتية:

1- تحديد ماهية الصمود النفسي وثمراته والتدفق ومعنى الحياة من وجهة نظر علم النفس الإيجابي.

2- تحديد عوامل صمود الشعب والجيش العربي السوري.

3- تحديد عوامل الوقاية المرتبطة بالصمود السوري.

وذلك من خلال مراجعة وتحليل بعض أدبيات المجال في الصمود النفسي والتدفق ومعنى الحياة، من وجهة نظر علم النفس الإيجابي منذ تأسيسه في عام (1998) على يد مارتن سيلجمان، وما تلا ذلك من كتابات معاصرة.

مصطلحات البحث:

1- الصمود Resilience: يشير إلى فكرة ميل الفرد إلى الثبات والحفاظ على هدوئه واتزانه الذاتي عند التعرض لضغوط أو مواقف عصيبة، فضلاً عن قدرته على التوافق الفعال، والمواجهة الإيجابية لهذه الضغوط وتلك المواقف الصادمة. (APA,2002 p2)

2- التدفقFlow State: تمثل حالة التدفق بالمعنى الذي توصف به في أدبيات علم النفس الإيجابي الخبرة الإنسانية المثلى المجسدة لأعلى تجليات الصحة النفسية الإيجابية، وجودة الحياة بصفة عامة، لكونها حالة تعني استغراق الفرد في المهام والأعمال التي يقوم بها استغراقاً تاماً، ينسى به ذاته والوسط والزمن والآخر، وكأن به حالة غياب للوعي بكل شيء آخر عدا هذه المهام والأعمال التي يقوم بها. (أبو حلاوةA، 2013، 7)

3- معنى الحياة Meaning of life: هو شعور عميق بمغزى الحياة، مع قدرة فائقة على التماسك والإدراك للهدف من وجود الإنسان في الحياة، مع الشعور بالحيوية والسعادة. (راضي، 2007، 438)

منهجية البحث:

للإجابة على الأسئلة المطروقة، تعتمد البحث الحالية على تحليل أدبيات المجال، وتلمس مضامينها بما قد يسهم في جعل هذه المفاهيم أكثر ألفة في البيئة العربية، ويمكن إدراج البحث الحالية تحت فئة دراسات التحليل النظري المرتكز على التحليل المفاهيمي، وهي أقرب إلى مناهج البحث الكيفية.

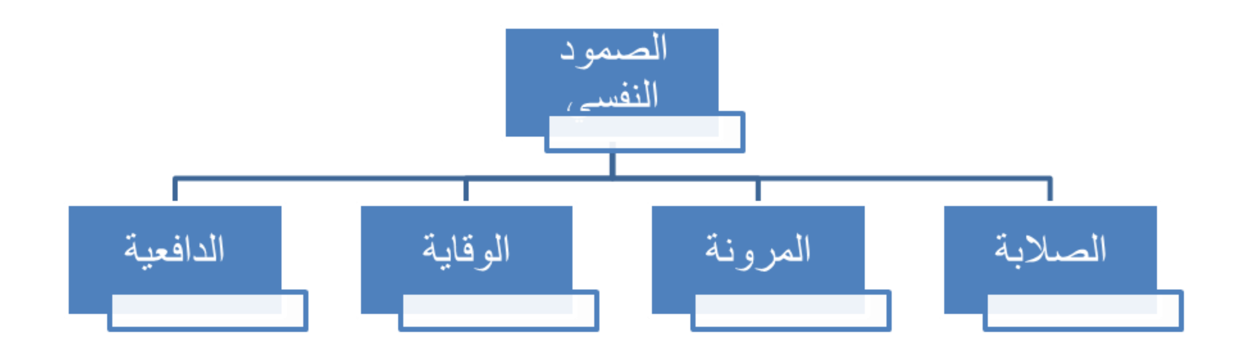
التحليل النظري لمفاهيم وعناصر البحث:

أولاً : الصمود النفسي والتدفق:

تعد ظاهرة الصمود النفسي من المجالات الرئيسة للبحوث في أدبيات علم النفس المعاصر (Hart & Sasso 2011)، خاصة في ميدان علم النفس الإيجابي التطبيقي (Seligman، 2002)، وتعتبر الأعسر (2010) الصمود النفسي أحد البناءات الكبرى في علم النفس الإيجابي، وعلم النفس الإيجابي هو المنحى الذي يعظم القوى الإنسانية باعتبارها قوى أصلية في الإنسان مقابل المناحي السائدة والشائعة التي تركز على أوجه القصور و الضعف الإنساني، ولا يتعارض هذا الاختلاف في الرؤى مع وحدة الهدف وهو تحقيق جودة الحياة .

ولا يمكن تصور الحياة الحالية بدون متاعب، ومصاعب، وضغوط وأزمات، بل كوارث، وهنا تكمن أهمية تناول مصطلح الصمود وتعيين أبعاده ومحدداته و تأثيراته، بوصفه مكوناً معيناً للبشر على مواجهة ضغوط الحياة و أزماتها، بل وتحقيق مستوى معقول من التنعم وجودة الحياة .

وتشير الأعسر (2010) إلى أن مصطلح الصمود هو الترجمة المناسبة ل Resiliency بدلاً من الصلابة، ومقاومة الانكسار، والمرونة، والتعافي، التي تدل على قصور عن احتواء المعنى الأصلي، فرأت (في الصاد صلابة، وفي الميم مرونة، وفي الواو وقاية، وفي الدال دافعية)، وبالتالي تجاوز الصمود لمصطلح المدلول اللغوي إلى المدلول النفسي لكلمة المرونة النفسية بمعناها المتعارف عليه، كما يوضحه الشكل الآتي:



الشكل (1) دلالات مصطلح الصمود النفسي

ويكتسب الصمود أهمية بالنسبة للبشر المعرضين للمخاطر، مثل من يعيشون في حالة من الفقر، أو في مناطق الكوارث والحروب، أو من يعانون من ظروف مرضية مزمنة لكونها معيناً لهم على المواجهة الفعالة والتعايش الإيجابي مع هذه الظروف. (أبو حلاوة A،2013، 29)

ويشير مصطلح الصمود في علم النفس إلى فكرة ميل الفرد إلى الثبات و الحفاظ على هدوئه و اتزانه الذاتي عند التعرض لضغوط أو مواقف عصيبة، فضلاً عن قدرته على التوافق الفعال و المواجهة الإيجابية لهذه الضغوط وتلك المواقف الصادمة.

ويفضي هذا الميل إلى تمكين الفرد من التوافق والمواجهة الإيجابية لهذه الضغوط و المنغصات، وبالتالي سرعة التعافي والتجاوز السريع للموقف الصادم، والعودة إلى الحالة الوظيفية العادية، واعتبار الموقف الصادم أو الضاغط فرصة لتقوية الذات وتحصينها ضد الضغوط والمواقف الصادمة مستقبلاً. (Masten,2009,P.11)

ويعرف الصمود النفسي أنّه: القدرة على المحافظة على حالة الإيجابية والتأثير الفعال والتماسك والثبات الانفعالي في الظروف الصعبة أو المتحدية، مع الشعور بحالة من الاستبشار والتفاؤل والاطمئنان إلى المستقبل. (أبو حلاوة A ،2013، 9)

ويلتقي مفهوم الصمود بمعناه السيكولوجي في خبرة التدفق بمفهوم المرونة في خبرة الإبداع الإنساني، خاصة ما يعرف بالمرونة التلقائية والمرونة التكيفية، كأحد أهم مكونات الظاهرة الإبداعية في بعدها المتعلق بالنتاج الإبداعي، كما أنّ ما يتضمنه مصطلح الصمود النفسي من دافعية تجعل المرء يندفع باتجاه المحافظة على الاتجاه والمثابرة و مواصلة بذل المجهود، بغض النظر عن حالة الإعياء أو التعب التي يعاني منها، لكونها حالة غالباً ما لا يحدث لها كف أو انطفاء في خبرة التدفق نتيجة وضعية النشوة والابتهاج التي تسيطر على المرء في أثناء هذه الخبرة.

ويقصد بخبرة التدفق ما ينتاب المرء عندما يتعايش مع حالة تدفق من مصاحبات نفسية متبلورة حول الشعور بالنشوة والابتهاج والسعادة التامة والإحساس بالجدارة والقيمة الشخصية والإثابة الداخلية، إلا أن أوضح المصاحبات النفسية لحالة التدفق تدور حول ما سماه سيلجمان "بقضية المعنى Meaningness". (أبو حلاوة B ،2013، 18-19)

ويدرج تشكزينتميهالي(Csikszentmihalyi(2000 التدفق ضمن "علم نفس التجربة المثالية، ويمكن تعريفه بأنه "حالة نفسية داخلية تدل على أن الفرد مشغول ومنهمك في عمل يحبه ويفضله، فكل فرد يتعلم ويؤدي بطريقة أفضل، عندما يكون لديه شيء يهتم به .والقصة التي رواها أحد أفراد الجيش العربي السوري في برنامج تلفزيوني عن عمل بطولي لأحد عناصر مجموعته وذلك بأنه استمر جالسا" على الرشاش لمدة (18) ساعة متواصلة دون أي استراحة أو انقطاع من أجل تأمين الطريق من الإرهابيين لدخول قوات مؤازرة لهم في منطقة (باب عمر) في مدينة حمص، تجسد حالة التدفق. (Csikszentmihalyi ،2000, p65)

وتتضح وضعية حالة التدفق في علم النفس الإيجابي كخبرة ذاتية تمثل ظاهرة إيجابية تتحقق عندما يذوب الفرد في المهام والأعمال، مقترنة بحالة من النشوة و الابتهاج، يعاين من خلالها بهجة الحياة، و بالتالي يكتشف معنى الحياة وتصبح حياته هادفة وجديرة بأن تعاش، وتمثل حالة التدفق العامل الحاسم في تكوين المعنى والهدف من الحياة وإضفاء المغزى والقيمة عليها، وبالتالي دفع من يتعايش معها إلى الإبداع بل إلى أعلى تجليات الإبداع الإنساني. (أبو حلاوة B ،2013، 13)

ويرى تشكزنتميهالي (Csikszentmihalyi(1996 التدفق أنه: التوازن بين مستوى قدرات ومهارات الفرد وطبيعة المهام و التحديات التي يواجهها ويعرفه أنّه: "حالة من التركيز العميق تحدث عندما يندمج الناس في التعامل مع مهام تتطلب تركيزاً شديداً ومثابرة و مواصلة بذل الجهد، وهذه الحالة المثلى تتحقق أيضاً عندما يكون مستوى قدرات ومهارات الفرد في حالة من التوازن التام مع مستوى التحدي، أو الصعوبة المرتبطة بالمهمة، بخاصة المهام ذات الأهداف المحددة التي تقدم تغذية راجعة فورية. (Csikszentmihalyi, 1996, p12)

والتدفق على هذا النحو من المفاهيم المهمة في علم النفس الإيجابي، ويحدث باختصار عندما نصبح مستغرقين تماماً في نشاط نفقد معه إحساسنا بذاتنا، ويتغير أيضاً إحساسنا بالوقت، و يرتبط التدفق ارتباطاً شديداً بالصمود النفسي

لتكوين ثنائي البعد يتضمن: التعرض للمتاعب والمصاعب، أو حتى الأزمات والصدمات، والتوافق الإيجابي معها مما يترتب نواتج إيجابية. (Rutter, 2008, 11)

ويمكن تدعيم التدفق من خلال الاستنتاجات التالية ،فهي تتضمن:

1) الانشغال الكامل بالنشاط أو العمل، مع ضعف الشعور بالذات أو نسيان الذات.

2) الاستغراق الكامل بالنشاط أو العمل، يصاحبه الوعي وتركيز الانتباه.

3) الأداء يحدث بطريقة انسيابية ويتدفق كالشلال.

4) تركيز الاهتمام على العمل مع انخفاض الشعور بالزمان والمكان.

5) توظيف الانفعالات في خدمة الأداء والتعلم.

6) الشعور بأن العمل الصعب صار سهلا، والشعور بغياب الملل.

7) التركيز العالي للانتباه هو جوهر التدفق. (معمرية، 2014، ص109)

ومن الملاحظ مما ورد سابقا عن التقارب بين مصطلحات علم النفس الإيجابي (الصمود والتدفق) التي تركز على نقاط القوة عند الفرد وفي مؤسساته، وهذا ما يدعو للاهتمام بالانفعالات الإيجابية التي توجد في أثناء الضغوط المزمنة والمحن والأحداث المؤلمة لأنه يمكن لعلم النفس أن يكون له الدور العظيم في اعتنائه بأفضل ما في الحياة، من خلال اهتمامه بالفضائل التي تجعل الحياة جديرة بأن تعاش.

ويكون بذلك الصمود تكويناً نفسياً يتجاوز قدرة الأفراد على المواجهة، أو التوافق الإيجابي مع المصاعب والأحداث الصادمة، فالصمود النفسي فرصة وقدرة للأفراد للإبحار بطريقة إيجابية في مسار توظيف المصادر النفسية والاجتماعية والبدنية والثقافية للمواجهة والتوافق الإيجابي الفعال مع الضغوط وأحداث الحياة الصادمة، مع المحافظة على الهدوء و الاتزان النفسي وسرعة البرء من التأثيرات السلبية لهذه الضغوط و الأحداث الصادمة والعودة سريعاً إلى الإحساس بجودة الوجود الذاتي أو ما يصح تسميته التنعم الذاتيSubjective Well-being (Ungar,2008,218)

وتأسيساً على ما سبق يمكن التأكيد على أن الصمود النفسي "عملية دينامية تتضمن التوافق الإيجابي مع محن و مصاعب الحياة " وتتضمن عاملين اثنين :

- تعرض المرء لتهديد حقيقي أو محن شديدة أو مصاعب وأحداث ضاغطة .

- تحقيق المرء تكيف أو مواجهة إيجابية على الرغم من التأثيرات السلبية لهذه المحن على عملية النمو النفسي

<u>ثانياً : معنى الحياة :</u>

تشير أدبيات البحث في علم النفس الإيجابي إلى أن المعنى في الحياة يعد أحد المتغيرات التي سعى الإنسان لتحقيقها، ولإضفاء قيمة لوجوده من خلاله، والمعنى في الحياة هو جانب مهم في حياة الإنسان، إلاّ أنّه لم يول الاهتمام الكافي في الحقل السيكولوجي إلا في العقدين الأخيرين وتوصل فرانكل (1905-1997) Frankel إلى نظرية في الشخصية و العلاج النفسي: (نظرية المعنى في الحياة)، و يعرف المعنى في الحياة أنّه حالة يسعى الإنسان للوصول إليها، لتضفي لحياته قيمة ومعنى يستحق العيش من أجلها، وتحدث نتيجة لإشباع دافعه الأساسي المتمثل في إرادة المعنى. (Frankel,1982,P121)

وأكد فرانكل على أهمية القيم و المعاني في حياة الإنسان، وعدها البعد الروحي الحر المسؤول والمهم في تكوين شخصيته، فهو يرى أنّ الكثيرين من الناس يستجيبون و يتصرفون ويسلكون وفقاً لهذا البعد، وما عملية البحث عن المعنى والعدالة والحرية والمسؤولية والحقيقة إلا تعبير حقيقي عن أهمية هذا البعد، والأدلة على ذلك كثيرة فعلى سبيل

المثال ، قد يختار الإنسان الموت على الحياة إذا وجد في الموت معنى لوجوده، تلك هي أسمى حالات المعنى التي أطلق عليها فرانكل السمو الذاتي (التسامي). (معمرية ،2012، 87)

ويعد المعنى الإيجابي للحياة ذا صلة بقوة المعتقدات الدينية وقيم التسامي، والعضوية في الجماعات، والإخلاص للقضايا، ووضوح الأهداف، ويفهم ضمنياً أن من يمتلك معنى الحياة، يكون له عهد وقيم، أو أنه يعتقد اعتقاداً ما، وأن يكون مخلصاً وملتزماً ومعتقداً في خبرة الحياة، وأن يكون له إطار عمل ونظام وعلاقة تتشكل مع إدراكاته، وأن يملك بعض الأهداف والوظائف ويكافح من أجل تحقيقها، وأن يضع نفسه في مفهوم إيجابي لمعنى الحياة، وأن يدرك حياته باعتبارها ذات صلة بالحيوية، و مفعمة بمشاعر الامتلاء، كما تتجلى حقيقة الإنسان السامية والمتسامية في قابليته للتغير، وقدرته على التغيير، وفي قابليته للنمو، وقدرته على الانتماء.

(الأنصاري،2006، 461)

ويمكن أن يفهم مصطلح معنى الحياة على أنه تفسير لأهمية حياة الشخص من جهة، وأهدافه، وغاياته من جهة أخرى، وأنّ معنى الحياة هو الغرض من وجود الإنسان والسعي نحو تحقيق الأهداف.

(Duffy and Sedlack,2010, 32)

كما يضيف الحايك (2006) أنّ معنى الحياة هو المعبر إلى "تسامي الذات" الذي يتجاوز تحقيق الذات، فمعنى الحياة يختلف من شخص إلى آخر، ومن موقف إلى آخر، بالتالي فإنّ المعنى نسبي، على الرغم من أنّ فرانكل Frankel صاحب نظرية العلاج بالمعنى يفضل استخدام "فريد من نوعه" لوصف الاختلاف في المعاني.

ومن المبادئ الأساسية للعلاج بالمعنى Logo therapy أن يكون للحياة معنى، حتى في أكثر الحالات الإنسانية عبثاً وألماً، وبالتالي احتمال أن يكون للمعاناة معنى. (Chetan,2009, 8)

والارتباط بين معنى الحياة والجانب النفسي ارتباط إيجابي، وقد وجد الباحثون أنّ بلوغ المعنى يرتبط بشكل كبير بالرضا عن الحياة، وعلاوة على ذلك فإن معنى الحياة يرتبط ارتباطاً قوياً بالتأثير الإيجابي للرضا عن الحياة، ويكون لها تأثير سلبي للذين تصيبهم المعاناة النفسية، ناتجة عن فقدانهم لذلك المعنى. (Jia,2008, 225)

واقترح فرانكل Frankel انتقال وجهة نظره من "ماذا نتوقع من الحياة؟" إلى "ماذا تتوقع الحياة منا؟"، مؤكداً بأنّ المعنى يمكن أن يوجد في اللحظات السابقة من حياتنا، لذا تعتمد نظرية المعنى على هذا التنظيم الذي يجب استخدامه حتى للمرضى المصابين بمرض خطير يهدد حياتهم ويفقدهم الشعور بالإحساس والمعنى. (Chetan,2009,p33)

وأكد فرانكل(1974)Frankel أنه يمكن للمرء أن يكتشف معنى الحياة من خلال الإبداع والتجريب وإدراك قيمة الموقف.

وهذا ما حققه أفراد الجيش العربي السوري خلال الأزمة، بعد اشتراكهم في المعارك الدائرة على ساحات الوطن، من اكتشاف لمعنى الحياة، وإبداعهم للعديد من طرائق التكيف مع المتغيرات والتجريب بأساليب متعددة قديمة وحديثة، من خلال إدراكهم لقيمة الموقف الذي يمرون به لحظة بلحظة.

ثالثاً : عوامل صمود الشعب العربي السوري :

إن ما يجري في سورية خلال فترة (2011–2015) لم يعد مجرد إدارة أزمة سياسية أو عسكرية أو اقتصادية، واجتماعية، وثقافية وإعلامية وتقنية، إنما أصبح معركة حقيقية على كل صعيد، وعلى رأسها المعركة السياسية على مستوى قيادة الدولة، وعلى مستوى دبلوماسي، واجتماعي سياسي، إذ أثرت في صميم الفاعلية لاستمرار صمود الشعب السوري.

ويعود ذلك إلى أسباب عدة لم تخطر في بال الدوائر الصهيو-أمريكية منها:

أ - صمود الجيش العربي صموداً أسطورياً في مواجهة العدوان الذي تم على دولته من قبل الدوائر الصهيو-أمريكية و الإرهاب الدولي الممثل بالإرهاب التكفيري وعصابات المرتزقة.

فالجيش العربي السوري أثبت للعالم كله انتماءه الوطني، و تمسكه بعقيدته الوطنية النضالية المستمدة من قيم الوطن والمواطنة، فضرب المثل الأعلى في التضحية والتفاني في الدفاع عن الوطن.

وفي علم النفس الإيجابي فإن المعاناة تتوقف عن أن تكون معاناة بشكل ما في اللحظة التي تكتسب فيها المعاناة معنى مثل معنى التضحية .

لقد سطر أبطال الجيش العربي السوري ملامح بطولية هزت عروش أمراء الدم وإرهاب الجماعات التكفيرية والمرتزقة، وكانت أهم تجليات الصمود النفسي لدى أبطال الجيش العربي السوري تتضح في الأبعاد التالية:

(1)- اللواحق الإيجابية بغض النظر عن مواقف الخطورة مرتفعة الشدة، أي أنّ كل عمل بطولي يقوم به له نتائج إيجابية على أرض الوطن.

(2)- الاحتفاظ بالكفاءة الذاتية في ظل ظروف الحياة الضاغطة، فلم تسجل حالات انهزام أو هروب، بل ارتفعت القدرات والإمكانيات رغم النقص في الطعام والذخيرة، وكان استشهاد أو إصابة أي جندي بمثابة حافز ودافع جديد لتحقيق نصر جديد ودحر العصابات المسلحة.

(3)- التعافي من الصدمات، وهي من أهم مؤثرات الصمود لدى أبطال الجيش العربي السوري، فعندما يصاب أي فرد من أفراد القوات المسلحة، فإن جلّ ما يتمناه أن يتعافى بسرعة للعودة إلى أرض المعركة ولم يتوقف عند خسارة، أو انسحاب تكتيكي، أو خيانة بعض ضعاف النفوس والضمير، بل تجاوز كل شيء من أجل الصمود والاستمرار.

(4)-التوظيف الإيجابي للمصاعب والتحديات، واعتبارها فرصة للنمو والارتقاء مما يجعل متاعب ومشاق المستقبل محتملة.

لقد استفاد جنودنا البواسل من كل خبرة وألم ومحنة مروا بها، واستطاعوا أن يسخّروا كل ما يملكون من قدرات وطاقات في سبيل استمرار هذا البلد والذود عنه والتفاني في سبيله، وهذه الخبرات وهذه الحصانة النفسية التي استمدوها من قياداتهم، ومن قائد الجيش مكنتهم من تحمل أية مشقة أو متاعب، وجعلت كل شيء ممكناً ومحتمل، ويمكن التغلب عليه رغم الطابع التراكمي والمحتد للأحداث المأساوية التي يمر بها بلدنا، ورغم المخاطر الفعلية والضغوط النفسية التي يتعرضون لها.

لقد ارتبط الصمود النفسي إحصائياً بصورة سلبية بالقابلية Vulnerability للتأثر السلبي بالضغوط والأحداث الصادمة، فالأشخاص الذين يتعرضون لأحداث صادمة حادة، يمكن أن يظهروا القلق الشديد ومشكلات وأفكار سلبية و إقحامية، ومع مرور الوقت تتناقص هذه الأعراض، ويتعافون منها بسبب تمتعهم بالصمود النفسي.

ب - صمود الشعب السوري صموداً تاريخياً ودعمه غير المحدود لمواقف قيادته وجيشه، لقد استطاع هذا الشعب البطل كشف السياسات العدائية التي قامت بها بعض الدول الخليجية والإقليمية، وبخاصة ما يتعلق بالمواقف العدائية للحكومة السعودية والقطرية وتيار المستقبل في لبنان، فالشعب السوري ابن سورية أصل التاريخ، ومبتدأ الأبجدية لا يرضى إلا أن يكون قراره سيادياً وحراً وليس مرهوناً لأي طرف أو جهة.

وهذا الصمود والمساندة من الشعب للجيش وقائده أثر بشكل كبير في حالة التعافي والتدفق النفسي لدى أبطال الجيش العربي السوري مقارنة بما حصل في دول أخرى.

فصمود الجيش وصمود الشعب شكل دافعاً لكلاهما باتجاه التمسك بالحياة وصولاً في نهاية الأمر إلى الرضا عن الحياة بصيغها المختلفة كما تم تناولها في علم النفس الإيجابي.

ويقصد بذلك أن الصمود النفسي شكل دافعاً للإنسان باتجاه التمسك بالحياة وتلمس كل ما يمكن أن يجعله يستمتع بها بالرغم من المعاناة و المتاعب والمصاعب التي يتعرض لها، وأن يندمج في فعاليات وخبرات الحياة بكل أنواعها اندماجاً إيجابياً فعالاً، وأن يدرك دلالة ومعنى الحياة بخبراتها الإيجابية والسلبية مع الإحساس بفعالية الذات والتفاؤل الواقعي.

جسد أبطال الجيش العربي السوري وجرحاه نموذجاً يحتذى به في معانقة الحياة و الاستمتاع بها، رغم كل ما عانوه من الحصار في مناطق متعددة منها: (مطار منغ، والفرقة 17، والقلمون، وسجن حلب المركزي)، وفي كل بقعة من أرض سوريا تعرضت للإرهاب وعصابات الغدر، وأعطوا دروساً في التفاؤل والاندماج الإيجابي في أحداث الحياة استمتعوا واندمجوا في مهامهم، وصولاً لحياة هادفة ذات معنى لهم ولأسرهم ولبلدهم، فكل جندي في موقع ما يدرك أن ما يقوم به من حماية وما يبذله من جهد هو في سبيل تأمين حياة شخص آخر.

ج- من عوامل صمود جيشنا وشعبنا ظهور قوى دولية وإقليمية مساندة للشعب السوري في مواجهة العدوان على سورية، مثل روسيا والصين الذين كان لهما الأثر الفعال في لجم العدوان على سوريا في مجلس الأمن والساحة الدولية.

ونحن نؤمن بأنّ ما وصلت إليه روسيا و الصين من تأثير عالمي ما كان ليكون لولا صمود الدولة السورية قيادة وجيشاً وشعباً، ووقفت دول البريكس (روسيا، والصين، وجنوب أفريقيا، والهند، والبرازيل) إلى جانب الدولة السورية بكل ثبات وعزيمة ولم تفرط بحق الدول في السيادة على أراضيها.

ويبقى الموقف الإيراني موقفاً متميزاً في دعم صمود سورية والحفاظ على هويتها الوطنية، وهذه المساندة و الدعم الذي تتلقاه سورية من الأصدقاء عزز قدرة الجيش، وصموده في مواجهة عدوان لا يعادله في الخطر، والإيذاء، وانتهاك الكرامة الإنسانية أي عدوان في منطقة أخرى في العالم .

فلم يجد الجيش السوري خياراً إلا ثقافة المقاومة والصمود والصبر ومواجهة العدوان بكل قوة، ويستوي في ذلك مع جميع التيارات الوطنية، ما عدا الذين باعوا أنفسهم للشيطان والمصالح الخاصة، ودعوا إلى التدخل الخارجي.

وأصبحت سورية رقماً صعباً لا يقبل القسمة إلا على (واحد) وأصبح المقاتل السوري يمثل منظومة وطن يختزن في كل حياته منظومة القيم السورية والحضارة السورية، وظهرت حالة شعبية في مؤازرة الجيش، فالشعب السوري أفرز خيرة أبنائه للجيش العربي السوري الذي جسد أرقى أشكال الحالات الوطنية.

ولقد عكفت الكثير من مراكز الدراسات الاستراتيجية على دراسة عوامل صمود الجيش، واحتل الجيش السوري المرتبة الأولى من حيث عقيدته الإيمانية التي مكنته من تحقيق الانتصار الأسطوري، لأنه الجيش الذي يمتلك كل مقومات الانتصار (الجانب المادي والإمكانيات المادية والمقاتل النوعي المجهز للقتال في مختلف البيئات- وقيمة الشهادة، لأن سورية وطن الشهداء ومدرسة الشهداء- وامتلاك السلاح النوعي، فسورية استطاعت من خلال عبقرية أبنائها توطين التكنولوجيا في مجال الدفاع).

وكذلك القيادة النوعية التي تجسدت في أثناء الأزمة، فتحول كل جندي إلى قائد في ميادين الحياة، فغيروا كل المعايير في مختلف الميادين وأصبحوا قادة قادرين على اتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب.

ومن عوامل الصمود أيضاً البنية التنظيمية للقوات المسلحة و قدرتها على التكيف من حيث العدة و العتاد وتوازن أسلحة وصنوف القوات رغم أنها مجهزة لعدو خارجي امتلكت المرونة في التحول إلى محاربة عدو الداخل و الخارج و أثبتت قدرة تكيفية أيضاً في التعامل مع شكل جديد من الحروب هو حرب العصابات .

رابعاً: عوامل الوقاية المرتبطة بالصمود النفسي :

ارتبطت القدرة على الصمود في مواجهة التأثيرات السلبية لمواقف الحياة الصادمة بعوامل عديدة كشفت عنها دراسات كثيرة، ومن أهمها : الرعاية، والمساندة الانفعالية والاجتماعية، والقدرة على إدارة المشاعر والاندفاعات، وبناء علاقات الثقة والحب، وتقديم التشجيع من قبل الأسرة ومن خارجها، وكذلك ارتبطت بعوامل أخرى مثل الثقة بالذات، وصورة الذات الإيجابية، ومهارات التواصل (APA, 2010, 1)

ويميز فيرنر (Werner(2001 في أبو حلاوة (2013A) بين ثلاثة سياقات لعوامل الوقاية هي :

1- الخصائص الشخصية: مثل مفهوم الذات الإيجابي.

2- الأسرة: وما يتواجد فيها من روابط قائمة على دفء العلاقات، والتقبل الإيجابي غير المشروط، ومنح الحب دون شروط.

3- المجتمع: وما يتوافر فيه من مصادر الدعم و المساندة، فضلاً عن علاقات التواصل الإيجابي مع الأقران .

ونلاحظ مما سبق مدى التطابق بين عوامل الوقاية المرتبطة بالصمود النفسي وبين ما يتمتع به أفراد الجيش العربي السوري من مفهوم ذات إيجابي مرتبط بالمهام الموكلة إليهم، و العقيدة وتمسكهم بالمبدأ الأساسي لهم (وطن، شرف، إخلاص)، ولم يكن هذا مجرد مبدأ أو إشعار، بل أصبح بوصلة للجيش العربي السوري في قوله وفعله ، وكان الجيش مخلصاً لشعبه ووطنه فأصبح هذا الشعار هو شعار كل مواطن شريف .

وما يتمتعون به أيضاً من دفء العلاقات الأسرية، وتواصلهم مع ذويهم، ودفاعهم المستميت عن أرض الوطن حفاظاً على الأسرة السورية بشكل عام وأسرهم بشكل خاص، وكذلك حالة الانسجام والحب الذي يلقاه الجيش عند دخوله لأي منطقة تعرضت لعنف المجموعات الإرهابية المسلحة، كما حصل في العديد من المناطق المحررة مثل القلمون و صدد و كسب .

وهذا ما أكدته دراسات أجريت على الجنود المشاركين في حرب فيتنام الذين تلقوا رعاية و مساندة اجتماعية و انفعالية بعد انتهاء الحرب يظهرون مستوى مرتفع من الصمود النفسي. (أبو حلاوة A، 2013، 29)

وكشفت نتائج دراسة برايس (Price(2004 عن وجود العديد من عوامل الوقاية التي تمارس تأثيراً تحصينياً ضد أعراض الاضطرابات التالية للصدمة ومن هذه العوامل :

1 -العلاقات الوالدية .

2 -المساندة الاجتماعية .

وتعد العوامل السابقة مجتمعة من مرتكزات الصمود لدى الجيش العربي السوري الذي خرج جميع أفراده من أسر مترابطة وبدعم أسري ضباطاً، وصف ضباط، وجنوداً، تأهبوا للتطوع وخدمة العلم بتشجيع من أسرهم على الانضمام لصفوف الجيش قبل الأزمة وفي أثنائها، و ازدادت أعداد الشباب الراغبين في الانتساب للكليات العسكرية والتطوع في صفوفه نظراً للمساندة الاجتماعية التي يتلقاها أفراده من أفراد المجتمع ومؤسساته، و نظراً للسجل النضالي لهذا الجيش الذي سجله عبر مسيرته التاريخية، فالجيش العربي السوري يرتكز إلى محطات تاريخية منذ تأسيسه وحتى المرحلة الراهنة .

فلا تعتمد أسرار الصمود على الحاضر، بل إنّ التاريخ حافل بالأمجاد، فالمقاتل السوري هو حفيد الصناديد الأوائل (يوسف العظمة، والشيخ صالح العلي، وابراهيم هنانو، وسلطان باشا الأطرش)، ومخلص لمسيرة القائد الخالد حافظ الأسد، هؤلاء الذين حققوا المستحيل في بطولاتهم، وورّثوا أبطال الجيش قيماً في التضحية والفداء، وتشبّعها أفراد الجيش، وصنعوا إعجازاً حقيقياً في حرب تشرين التحريرية، واستمر هذا الوهج والانتصار إلى يومنا هذا، فمن دحر كياناً تدعمه دول العالم لن يهزم أمام عصابات تكفيرية مرتزقة لا يجمعها إلا الإرهاب والقتل و سفك الدماء والتدمير الممنهج للمؤسسات والبنى التحتية .

خامساً: صفات الأفراد ذوي الصمود النفسي :

تجلت الخصائص التالية بشكل واضح لدى أفراد الجيش العربي السوري بمختلف فئاته بدءاً بقائده وانتهاء بآخر جندي فيه ومن أهمها :

1- **الصبر:** إذ يتسم الإنسان بالجلد والهدوء والرويّة والاتزان الانفعالي وعدم التسرع أو التهيج أو شدة الغضب، ويتعلم بذلك المثابرة وبذل المجهود لتحقيق أهدافه العملية والعلمية.

فالصبر و المثابرة مرتبطان بقوة الإرادة، والشخص الصابر قوي الإرادة، لا تضعف عزيمته، ولا تثبط همته مهما لقي من مصاعب وعقبات، وبقوة الإرادة يتمكن الإنسان من تحقيق إنجازاته وتحقيق الأهداف البعيدة. (نجاتي، 2005 ، 299)

2- **التسامح:** هو التغلب على نزوع النفس من المكابرة و الإصرار على الخطأ، وأعظم أبواب الاعتذار وأجلها هو مداومة الشخص على الاعتذار وطلب الصفح والعفو، والقدرة على العفو هي طاقة نفسية لا توجد عند الكثيرين ولا تكون بسبب ضعف أو نقص، ولكن ترافق القدرة على الانتقام، وبالرغم من ذلك يعفو عمن ظلمه أو سبب له أذى. (أبو حلاوة B،34،2013)

ويتسم الأشخاص ذوي الصمود بالتفاؤل والالتزام، وهم مبدعون، ولديهم القدرة على حل المشكلات، فهم يؤمنون بقدرتهم على الوصول إلى نتائج إيجابية وناجحة في مواجهتهم للشدائد. (Rashel,2008,p20)

وهذا ما أكدته سنوات الأزمة الأربع السابقة من صبر و تفاؤل بالنصر ومثابرة ، ومراسيم العفو المتتالية والصفح عمن تراجعوا عن حمل السلاح وعن الفارين من الجيش، وإعطاء الفرص المتتالية للعودة إلى حضن الوطن لجميع أبنائه المخلصين له .

سادساً: مقومات الصمود النفسي :

1 **تنمية الكفاية:** وهي تنمية قدرات الفرد العقلية و الجسمية والاجتماعية، بحيث تصل إلى درجة المهارة و الكفاية وتساعد على التوافق مع متطلبات الحياة المختلفة، وهذا الدور الذي لعبته المؤسسة العسكرية بإداراتها و كلياتها و معاهدها المختلفة .

2 **القدرة على التعامل مع العواطف :** وهو نمو قدرة الفرد على ضبط انفعالاته و عواطفه، بحيث يتعامل معها بمرونة، ويعي عواطفه لضبطها في المواقف التي تتطلب ذلك، ويفسح المجال له بالتعبير حيثما يتطلب الأمر، فمقررات علم النفس أساسية في جميع الكليات العسكرية وعلى مختلف المستويات، وتوجد كفاءات علمية متعددة في مجال علم النفس العسكري .

3 **تنمية الاستقلالية الذاتية:** بمعنى أن يعتمد الفرد على نفسه في إصدار قرارات تتعلق بمستقبله وحياته، وفي نفس الوقت يستمع إلى نصائح الآخرين، ويحاول أن يستخلص منها ما يتماشى مع ذاته .

4 **تبلور الذات:** وهو نمو قدرة الفرد على فهم ذاته و إمكانياته والعمل على تنميتها، ويضع ذاته ضمن إطار معين، بحيث يتلاءم مع الواقع، والشعور الواضح لشخصيته وتأثيرها على كل من يحيط به، ووصلت بالمقاتل في الجيش العربي السوري الثقة بالنفس لدرجة إيمانه المطلق بتنفيذ أية مهمة بنجاح، ولو كان نجاحها انتحارياً.

5 **نضج العلاقات الشخصية المتبادلة** : وهي نمو قدرة الفرد على إقامة العلاقات الشخصية والاجتماعية، بحيث تصبح متحررة من الاندفاعات، وزيادة القدرة على التفاعل، والاستجابة بطريقة لها علاقة باستجابة الآخرين وتكون مرنة. (أبو حلاوةA،2013، 39)؛ (Hart & sasso,2011,89)

سابعاً: ثمرات الصمود النفسي من وجهة نظر علم النفس الإيجابي :

1- تحقيق الصحة النفسية : وتعني النضج الانفعالي والاجتماعي، وتوافق الفرد مع نفسه ومع العالم حوله، والقدرة على تحمل مسؤوليات الحياة، ومواجهة ما يقابله من مشكلات، وتقبل الفرد حياته والشعور بالرضا والسعادة .

وأشارت منظمة الصحة العالمية (2005) إلى أن هناك الكثير من المشاهد والنماذج حول مفهوم الصحة النفسية الإيجابية، ومنها الصمود، إذ يختلف الأفراد بشدة في القدرة على مقاومة المحن والضراء وتجنب الانهيار عند مجابهة الشدائد، ولا تعد جميع الاستجابات نحو الشدائد أو الضوائق مرضية، وربما تستخدم كآليات مقاومة، ولقد تصور روتر (Rutter(2008 أنّ الصمود نتاج البيئة أو العرف، وأنّه عملية متداخلة يمكن أن تعدل العوامل الواقعية من استجابات الشخص للمخاطر البيئية، ولذلك فالنتيجة ليست دائماً مضرة، وربما تصبح العوامل الواقعية قابلة للكشف عن مواجهة المحن و الشدائد .

2-النظرة الإيجابية للحياة " إدراك معنى الحياة ": كلما كان الإنسان متحلّياً بخاصية الصمود كان أكثر إيجابية في تعامله مع ما يدور حوله من موجودات، فالنظرة الإيجابية في الحياة هي التي تحدد أيضاً مكانته وقيمته الاجتماعية في الحياة، لأنّها سبب في العمل والحركة، وعامل في الفاعلية والعزم .

3-الاستمرارية في العطاء : لا يؤتي العمل المتقطع ثماره، ويورث العمل المتكرر الكآبة، والإنسان الصامد يكتسب استمرارية لا تعرف الانقطاع، وعمله لا يعرف الكآبة والملل، فهو يواصل العمل بهمة وحماس وروح وإتقان في عطاء متجدد، فالوحدات العسكرية التي تعودت على النصر في معاركها السابقة عندما تستعصي عليها مهمة أو معركة تصنع من اللا شيء نصراً، مقابل ألا تتراجع أو يسجل عليها أنها فشلت.

3 **-الاتصال الفعال:** يرتبط نجاح الانسان بمدى قدرته على إقامة علاقات إنسانية، ويرتبط فشله بفشل هذه العلاقات، بالتالي بمستوى اتصاله الإنساني بالآخرين، والإنسان الصامد والمرن يمتلك خاصية الاتصال الفعال لأن لديه القدرة على تقبل الآخرين وعدم الاصطدام بهم، ومثال ذلك تعامل المقاتلين الأخلاقي والإنساني مع المدنيين في المناطق الحاضنة للإرهاب، أو التي كان الإرهاب يسيطر عليها، وما له من أثر إيجابي على الوطن، فكثير من الأهالي تفاعلوا مع الجيش وقدموا له العون والمساعدة والمعلومات، وكثير من الإرهابيين سمعوا من أهلهم عن أخلاق المقاتل في الجيش السوري وإنسانيته فسلموا سلاحهم وأنفسهم للجيش، ومنهم من عاد ليقاتل إلى جانب الجيش. (الأحمدي،2007، 37-38)

ومن أهم خصائص معظم أفراد الجيش العربي السوري هي التوافق النفسي والاجتماعي والوضوح الفكري والتركيز الذهني للمفاهيم وتمايزها، والقدرة على ترتيب الأفكار، ووضع البدائل والحلول الصحيحة للمشاكل المعقدة، فضلاً عن الجاذبية الشخصية والجرأة والمناقشة والقدرة على المشاركة والتعاون مع الآخرين والشجاعة والإقدام والإصرار

والمواجهة لتحدي الظروف الصعبة وتغييرها والتعامل معها بحكمة واستراتيجيات ناجحة والتفاؤل بالمستقبل وقوة البيان والحجة في تحليل الأوضاع والوقائع المختلفة وتفسيرها والثقة بالنفس.

ويعود الصمود النفسي بالشخص، من وجهة نظر الباحثة، بالعديد من الفوائد، من أهمها:

-يساعد على التكيف والتقييم الصحيح.

-يهون الأمور ويجعلنا نرى كل موقف نوضع فيه من جهة إيجابية فعالة.

-يجعل لدى الإنسان قابلية لتفهم الطرف الآخر، ويفتح باب الحوار، ويوسع مجال الصراحة بين الأفراد.

-يزيد من متعتنا بالأشياء من حولنا، لأنه يمنحنا الراحة النفسية والاستقرار الداخلي، والطمأنينة، والشعور بالسعادة.

-يقلل من حدة التوتر والضيق الناجم عن المشكلات والأزمات، ويزيد من صفاء الذهن، مما يعجّل بإيجاد حلول للمشكلة.

-يساعد الفرد على تحقيق أهدافه بنجاح.

خلاصة و تعقيب:

تكمن أهمية الصمود النفسي والتدفق ومعنى الحياة في أنّ كلاًّ من المفاهيم السابقة ترتبط ببعضها البعض، كما أنّها تحدد درجة تمتع الأفراد بالصحة النفسية والاتزان الانفعالي والتوافق، وبالتالي تؤثر على مسار الحياة المستقبلية لهم.

ويعتبر صمود الجيش العربي السوري صموداً للدولة السورية وأحد أهم مقومات انتصارها في معركتها ضد الإرهاب والهجمة الاستعمارية التي تشنّ عليها، لذلك لا بدّ من التأكيد على أهمية توفير الظروف البيئية المناسبة ودعم الجيش على كافة المستويات وتقديم الدروس والعبر في صمود الجيش لجميع فئات المجتمع، للمساعدة على تجاوز المحن والصعوبات التي يمرون بها نتيجة الأزمة، والتأكيد على عوامل ومقومات الصمود ومحاولة نشرها وتعميمها للأجيال القادمة.

فالصمود عبارة عن قناعة داخلية تتحقق من خلالها الذات الإنسانية، بالممارسة العملية المنسجمة مع هذه القناعة، والصامد لا ينتظر مكافآت من الخارج، وإنما المكافآت من الذات للذات.

ويعتبر الجيش العربي السوري الأمل الذي يعتمد عليه الجميع في مرحلة الأزمة الحالية والمخلص الوحيد لها من المؤامرة الكونية، فلا بدّ من توافر قدر كبير من الصمود النفسي لدى أفراده تمكنهم من اجتياز العقبات التي تعترضهم في حياتهم، كما أنّ معنى الحياة وتقلبها بكل ما فيها من مشقات ومتاعب نتيجة الإصابة والعمل على اجتياز المشقات يعتبر عاملاً مهماً للوصول إلى تحقيق الأهداف التي يطمح الفرد إلى تحقيقها.

وحالة وخبرة التدفق تمثل أعلى تجليات الصحة النفسية الإيجابية التي تجسدت لدى الكثيرين منهم من خلال الاستغراق التام في المهام، وباستمتاع مطلق، ونسيان للذات والآخر، وتوظيف تام للقدرات والمهارات، مع تفضيل تام للتعامل مع مهام صعبة ومتحدية.

ويفترض الصمود أنه لا حدود لطاقة الإنسان على تحمل الألم، وأنّ إرادته على التحمل تشتد وتكتسب وفقاً مع اشتداد الألم وارتفاع حدّته، هذا الافتراض نابع أساساً من الافتراض الأساسي القائل بأنّ الصامد قد قرر: "الحياة مع الألم أفضل من الحياة بدون كيان"، ورفع شعار: لنتألم اليوم من أجل أن نحيا غداً.

استنتاجات: من خلال العرض السابق تقترح البحث الحالية إجراء المزيد من الدراسات في مجال علم النفس الإيجابي منها:

- توصيف طبيعة واتجاهات العلاقة بين الصمود النفسي بمكوناته المختلفة، وسمات وعوامل الشخصية لدى الشباب .
- دراسة العلاقة بين الصمود النفسي والقدرات المعرفية لدى طلبة الجامعة.
- دراسة العلاقة بين الصمود النفسي ومكونات المنظومة الوجدانية لدى عينة من جرحى الجيش العربي السوري.
- دراسة التنبؤ بجودة الحياة النفسية والتنعم الذاتي في إطار مكونات الصمود النفسي لدى المصابين بالأمراض المزمنة .
- فعالية برامج تنمية الصمود النفسي ومتغيرات الشخصية وعلاقتها بالصحة النفسية واضطرابات ما بعد الصدمة لدى الناجين من الصدمات والأزمات.

المراجع:

- أبو حلاوة، محمد السعيد A (2013). حالة التدفق؛ المفهوم والأبعاد والقياس، إصدارات شبكة العلوم النفسية العربي، تموز، خارج الإصدار المتسلسل لكتاب الشبكة، العدد29.
- أبو حلاوة، محمد السعيد B(2013). المرونة النفسية، ماهيتها ومحدداتها وقيمتها الوقائية، إصدارات شبكة العلوم النفسية العربية، تموز، خارج الإصدار المتسلسل لكتاب الشبكة، العدد29.
- الأنصاري، بدر (2006). المرجع في اضطرابات الشخصية، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- الحايك، نزار (2006). نظريات أساسية في التوجيه والإرشاد النفسي، دمشق، دار ماسة للطباعة والنشر.

-الأحمدي، أنس سليم(2007).المرونة: حدود المرونة بين الثوابت والمتغيرات، مؤسسة الأمة للنشر والتوزيع، الرياض، السعودية.

- راضي، فوقية محمد (2007). معنى الحياة لدى عينة من خريجي الجامعة العاطلين عن العمل وعلاقته بالقيم العدائية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد17، العدد57، القاهرة.

-سيلجمان، مارتن(2003).علم النفس الإكلينيكي الإيجابي. ترجمة :عزيزة السيد، القاهرة، المجلس الأعلى للثقافة.

-الأعسر، صفاء وآخرون(2006).سيكولوجية القوى الإنسانية، تساؤلات أساسية وتوجهات مستقبلية لعلم النفس الإيجابي، القاهرة، المجلس الأعلى للثقافة.

- الأعسر، صفاء (2010). الصمود من منظور علم النفس الإيجابي، النشرة الدورية للجمعية المصرية للدراسات النفسية، العدد77، مارس، القاهرة.

-فرانكل، فيكتور(1968).إرادة المعنى أسس وتطبيقات العلاج بالمعنى، ترجمة إيمان فوزي(1998)، القاهرة، دار زهراء الشرق.

- فرانكل، فيكتور (1974). الإنسان يبحث عن المعنى؛ مقدمة في العلاج بالمعنى والتسامي بالنفس، ترجمة طلعت منصور، مراجعة عبد العزيز القوصي(1982)، دار القلم، الكويت.

– معمرية، بشير (2012). معنى الحياة؛ مفهوم أساسي في علم النفس الإيجابي، تقنين استبيان لقياسه في البيئة الجزائرية، المجلة العربية للعلوم النفسية، العدد34–35، ص ص86–104.

–معمرية، بشير(2014).علم النفس الإيجابي، اتجاه جديد لدراسة القوى والفضائل الإنسانية، مجلة دراسات نفسية، القاهرة، العدد(2)،ص ص97–158

– نجاتي، عثمان(2005). القرآن وعلم النفس، الطبعة الثامنة، دار الشروق، القاهرة.

- APA, "Resilience Factors & Strategies", Apahelpcenter. Org. http://www.apahelpcenter.org// featured topics/ feature. Php? Id= 6&ch =3 Retrieerved. 2010-9-16.

- Chetan, J (2009). An empirical validation of Victor Frank, logotherapentic Model, university of Missour, Kansas city.

- Csikszentmihalyi, M (1996). Creativity: Flow and psychology of discovery and invention, New York : Harpercollins.

- Csikszentmihalyi, M(2000).Finding flow: The psychology of engagement with everyday life .New York: Basic Books.

- Duffy, D &Sedlack, W(2010). The 'Resilience of career colling among college students: Exploring group differences and links to religiousness, life meaning and life satisfaction. Career Development Quartenly, 59(1), 27-41.

- Hart, K&Sasso, T(2011). Mapping the contours of contemporary positive psychology, candian psychology, 52(2), 82-92.

- Jia, Y (2008). The protective function of life on life satisfaction among meaning of Australia and Hong Kong, Journal of American college Health, 57(2), 223-234.

- Masten, A.S (2009). "ordinary magic: lessons from research on resilience in human development " PDF. Education Canada, 49(3), 28-32.

- Price, JL(2004). Findingsfrom the national Vietnam veterans Readjustment study-factsheet. National center for PTSD, united States department of veterans Affairs.

- ungar, M(2008). 'Resilience across cultures" British Journal of social work. 38(2), 218-235.

- Rutter, M (2008). Developing concepts in developmental psychology, In j.j. Hudziakced, development psychology and wellness: Genetic and environmental influences (pp 3-22) Washington, DC: American psychidtric publishing.

-Seligman,M.(1995).The effectiveess of psychotherapy: The Consumer Reports study. American Psychologist,50,pp.965-974.

- Seligman, M(2002). Positive psychology, positive prevention and positive therapy, the handbook of positive psychology (5-9) New york : oxford university press.